كتاب

الرســــــــــالة المذهـــــــبة

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد
المرسلين محمد وآله اكرم النبيين وحسبنا الله ونعم الوكيل قال
الشيخ المحسن بن الحسن بن ماتويه حدثني جعفر بن محمد قال
اخبرني ابو عبد الله محمد بن حسان بن محمد بن حماد بن قنبر المصري
الازدي المعروف بالدبيلي الهنائي فيما اجازه لي في جامع الكوفة
سنة ثمان وثمانين وثلثماية على يد والدي محمد بن احمد العباسي
رحمه الله عليه قال حدثني عمي ابي الحسن محمد بن جمهور قال
حدثني ابي وكان خاصا عالما بمولانا ابي الحسن علي بن موسى
الرضا عليه السلام ملازما لخدمته وكان معه حين حمل
من المدينة الى ان صار الى خراسان الى ان استشهد عليه السلام
بطوس وهو ابن تسع واربعين سنة قال وكان المامون
بنيسابور وفي مجلسه ابو الحسن الرضا عليه السلام وجماعة
من الفلاسفة والمتطببين مثل يوحنا بن ماسويه وجبرئيل
ابن بختيشوع وصالح بن بهلمة الهندي وغيرهم ممن ينتحل
العلوم وذوي البحث والنظر فجرى ذكر الطب وما
فيه صلاح الاجسام وقوامها فاغرق المامون ومن
من بحضرته في الكلام وتغلغلوا في علم ذلك وكيف
ركب الله تبارك وتعالى هذا الجسد وجمع فيه هذه الاشيا
المتضادة من الطبايع الاربع ومضار الاغذية ومنافعها
وما يلحق الاجسام من مضارها من العلل قال وابو
الحسن الرضا عليه السلام ساكت لا يتكلم في شي
من ذلك فقال المامون ما تقول يا ابن رسول الله
في هذا الامر الذي نحن فيه منذ اليوم فقد كثر على ذا
الذي لا بد منه معرفة هذه الاغذية النافع منها والضار

وتدبير الجسد فقال الرضا رضي الله عنه يا امير المومنين
عندي من ذلك ما جربته وعرفت صحته بالاختبار ومرور
الايام مع ما وقفني عليه من مضى من السلف مما لا يسع
الانسان جهله ولا يعذر في تركه وانا اجمع ذلك
لامير المومنين مع ما يقاربه من ذلك مما يحتاج الى معرفته
قال وعاجل المامون الخروج الى بلخ وتخلف عنه الرضا عليه السلام
فكتب اليه المامون كتابا يتنجز ما كان ذكره له مما يحتاج الى
معرفته من جهته على ما سمعه وجربه من الاطعمة والاشربة واخذ
الادوية والفصد والحجامة والسواك والحمام والنورة والتدبير
في ذلك فشرح ما يحتاج اليه المسافر والمقيم فكتب اليه نسخته
بسم الله الرحمن الرحيم اما بعد فانه وصل الي كتاب امير المومنين
ادام الله سلطانه فيما امرني به من توقيفه على ما يحتاج اليه
مما جربته وما سمعته في الاطعمة والاشربة واخذ الادوية
والفصد والحجامة والحمام والنورة والباه وغير ذلك مما
يدبر به استقامة امر الجسد وقد فسرت لامير المومنين
ما يحتاج اليه وشرحت له ما يعمل عليه من تدبير مطعمه
ومشربه واخذه الادوية وفصده وحجامته وغير ذلك
مما يحتاج اليه من سياسة جسمه وبالله التوفيق
اعلم يا امير المومنين ان الله تعالى لم يبتل المومن ببلا
حتى جعل له دوا يعالج به ولكل صنف من الدا صنف
من الدوا ونعت وذلك ان هذه الاجسام اسست على
مثل الملك فملك الجسد هو القلب والعمال العروق والاوصال
والدماغ وبيت الملك قلبه وارضه الجسد والاعوان يداه ورجلاه
وعيناه وشفتاه ولسانه واذناه وخزانته معدته وبطنه

وحاجبه صدره فاليدان عونان يقربان ويبعدان ويعملان
ما يوحي اليهما الملك والرجلان ينقلان الملك حيث يشا
والعينان تدلان على ما يغيب عنه لان الملك من وراء
حجاب لا يوصل اليه الا باذن وهما سراجاه وحصن
الجسد وحرزه الاذنان لا يدخلان على الملك الا ما يوافقه
لانهما لا يقدران ان يدخلا شيا حتى يوحي الملك اليهما
فاذا اوحى اطرق الملك منصتا لهما حتى يعي منهما ثم يجيب
بما يريد فيترجم عنه اللسان باداة كثيرة منه ريح
الفواد وبخار المعدة ومعونة الشفتين وليس للشفتين
قوة الا بالاسنان ما يستغني بعضها عن بعض والكلام
لا يحسن الا بترجيعه في الانف لان الانف يزين الكلام
كما يزين النافخ في المزمار وكذلك المنخران هما ثقبا الانف
يدخل على الملك ما يحب من الروايح الطيبة فاذا جاءت
ريح تسوء الملك اوحى الملك الى اليدين فحجبت بين الملك
وبين تلك الريح وللملك مع هذا ثواب وعذاب فعذابه
اشد من عذاب الملوك الظاهرة القاهرة في الدنيا وثوابه
افضل من ثوابها فاما عذابه فالحزن واما ثوابه فالفرح
واصل الحزن في الطحال واصل الفرح في الثرب والكليتين
ومنهما عرقان موصلان في الوجه فمن هناك يظهر الفرح
والحزن ويرى تباشيرهما في الوجه وهذه العروق
كلها طرق من العمال الى الملك ومن الملك الى العمال
ومصداق ذلك اذا تناول الدوا ادته العروق الى
موضع الدا واعلم يا امير المومنين ان الجسد بمنزلة

الارض

الارض الطيبة التي ان تعوهدت بالعمارة والسقي
من حيث لا يزداد من الما فتغرق ولا ينقص منه
فتعطش دامت عمارتها وكثر ريعها وزكا زرعها
وان تغوفل عنها فسدت ونبت فيها العشب
فالجسد بهذه المنزلة بالتدبير في الاغذية فيصح
ويزكو وتكثر العافية فيه فانظر يا امير المومنين
ما التي اوفق بمعدتك ويقوى عليه بدنك ويستمريه
من الطعام فقدره لنفسك واجعله غذاك
واعلم ان كل واحد من هذه الطبايع تحب ما يشاكلها
فاغتذ ما يشاكل جسدك ومن اخذ من الطعام زيادة
لم يغذه ومن اخذه بقدر لا زيادة عليه ولا نقص
غذاه ونفعه وكذلك الما فسبيله ان تاخذ من الطعام
من كل صنف منه في ابانه وارفع يدك من الطعام
وبك اليه بعض القرم فانه اصح لبدنك واذكى
لعقلك واخف على نفسك ان شا الله كل يا امير
المومنين البارد في الصيف والحار في الشتا والمعتدل
في الفصلين على قدر قوتك وشهوتك وابدا في اول
طعامك باخف الاغذية التي تغتذي بها بدنك بقدر
عادتك وبحسب طاقتك ونشاطك وزمانك والذي
يجب ان يكون اكلك في كل يوم عندما يمضي من النهار
ثمان ساعات او ثلاث اكلات في يومين تتغدى
باكرا في اول اليوم ثم تتعشى فاذا كان اليوم
الثاني فعند ثمان ساعات من النهار اكلت

اكله واحده ولم يحتج الى العشا ولكن ذلك ان يقصدوا
لا يزيد ولا ينقص ويكف عن الطعام وانت مشتهي
له وليكن شرابك على اثر طعامك من هذا الشراب
الذي انا ناعته لك من الشراب المعتق الصافي
الذي يحل شربه ان شا الله صفة الشراب
ياخذ من الزبيب المنقى عشره ارطال فيغسل
وينقع في ماء صاف في غمره وزيادة عليه اربع
اصابع ويترك في انائه ذلك ثلثة ايام في الشتا
وفي الصيف يوما وليلة ثم يجعل في قدر نظيفه
وليكن الماء ماء السما ان قدر عليه والا فمن الماء العذب
الذي يكون ينبوعه من ناحية المشرق ماء ابيض
براقا وهو القابل لما يعترضه على سرعة
من السخونة والبرودة وتلك دلاله على خفة
الماء ويطبخ حتى ينتقع الزبيب وينضج ثم يعصر
ويصفى ماوه ويبرد ثم يرد الى القدر ثانيا
ويوخذ مقداره بعود ويغلي بنار لينة غليانا
رفيقا حتى يمضي ثلثاه ويبقى ثلثه ثم يوخذ من
العسل المصفى رطل فيلقى عليه ويوخذ مقداره
ومقدار الماء كان من القدر ويغلى حتى يذهب قدر العسل
ويعود الى حده ويوخذ خرقة صفيقه فيجعل فيها
من الزنجبيل وزن درهم ومن القرنفل وزن درهم
ومن الدارصيني وزن درهم ومن الزعفران وزن
درهم ومن السنبل وزن نصف درهم ومن العود

النيي

النيي وزن نصف درهم ومن المصطكي وزن نصف
درهم بعد ان يسحق كل صنف من هذه الاصناف
وينخل ويجعل في الخرقة ويشد بخيط شدا جيدا
ويكون في الخيط طرف طويل يعلق به الخرقة المصروره
في عود معارض به على القدر ويكون القاء هذه الصرة
في القدر الوقت الذي يلقى فيه العسل ثم تمرس الخرقة
ساعة فساعة لينزل ما فيها قليلا قليلا الى
ان يعود الى حاله ويذهب زيادة العسل والقدر
النار لينة ثم يصفى ويبرد ويترك في اناه
ثلثة اشهر مختومة عليه لا يفتح فاذا بلغت
المده فاشربه والشربة منه قدر اوقية واوقيتين
فاذا اكلت يا امير المومنين كما وصفت لك من قدر
الطعام فاشرب من هذا الشراب ثلث اقداح
بعد طعامك فاذا فعلت ذلك فقد امنت باذن الله
يومك وليلتك من وجع النقرس والابرده والرياح
الموذيه فان اشتهيت الما بعد ذلك فاشرب
منه نصف ما كنت تشربه فانه اصلح لبدنك
واكثر لجماعك واشد لضبطك وحفظك فان صلاح
الجسد وقوامه بالطعام والشراب وفساده
بهما باذن الله عز وجل فان اصلحته بهما صلح
وان افسدته بهما فسد واعلم يا امير
المومنين ان قوى النفس تابعة لمزاجات الابدان
ومزاجات الابدان تابعة لتصرف الهوا فاذا برد

مرة ويتغير اخرى كما تغيرت لذلك الازمان والفصول فاذا استوى
الهواء واعتدل صار الجسم معتدلا لان الله تعالى بنى
الاجسام على اربع طبائع على المرة الصفرا والدم
والبلغم والسوداء فاثنان حاران واثنان باردان
وخولف بينهما فجعل حارا يابسا وحارا لينا وباردا
يابسا وباردا لينا ثم فرق ذلك على اربعة اجزا
من الجسد على الراس والصدر والشراسيف واسفل
البطن واعلم يا امير المومنين ان الراس والاذنين
والعينين والمنخرين والانف من الدم وان الصدر
من البلغم والريح وان الشراسيف من المرة الصفرا
وان اسفل ذلك من المرة السودا واعلم
ان النوم سلطانه في الدماغ وهو قوام الجسد
وقوته فاذا اردت النوم فليكن اضطجاعك اولا على
يمينك ثم انقلب على شقك الايسر وكذلك
فقم من مضجعك على شقك الايمن كما بدات عند
نومك وعود نفسك القعود من الليل مثل
ثلث ما تنام واذا بقي من الليل ساعتان فادخل
الخلا لحاجة الانسان والبث فيه بقدر ما تقضي
حاجتك ولا تطل فيه فانه يورث الداء الدفين
في السواك واعلم يا امير المومنين ان
خير ما استكت به الاشيا المقبضة التي تكون
لها ما فانه يجلو الاسنان ويطيب النكهة ويشد
اللثة ويسمنها وهو نافع من الحفر اذا كان ذلك

باعتدال

ذلك باعتدال والاكثار منه يدق الاسنان ويزعزعها
ويضعف اصولها فمن اراد حفظ اسنانه فليأخذ
قرن ايل محرق وحب الاثل وسعد وورد وسنبل
الطيب اجزا بالسوية وملح اندراني ربع جزو
فيدقه ويستن به اسنانه فانها تحصن من
احكامه تمسك للاسنان في موقعها من الافات
ومن اراد تبييض اسنانه فليأخذ جزوا من
ملح اندراني وجزوا من زبد البحر يسحقهما
جميعا ويستن بهما واعلم ان احوال
الانسان التي بناه الله عليها وجعله متصرفا بها
فانها اربعة احوال فالحالة الاولى لخمس عشر
سنة ففيها شبابه وحسنه وبهاؤه
وسلطان الدم في جسمه ثم الحالة الثانية لعمره
سنة من خمس عشرة سنة الى خمس وثلاثين
سنة وفيها سلطان المرة الحمرا وغلبتها عليه
وهو اقوى ما يكون وايقظه والعبه فلا يزال
كذلك حتى يستوفي خمسا وثلاثين سنة ثم
يدخل في الحالة الثالثة وهي من خمس وثلاثين
سنة الى ان يستوفي ستين سنة فيكون في
سلطان السودا ويكون احكم ما يكون وادراه
واقواه واكتمه للسر واحسنه نظرا في الامور
وفكرا في عواقبها ومداراة لها وتصرفا فيها ثم
يدخل في الحالة الرابعة وهي سلطان البلغم
وهي الحالة التي لا يتحول عنها ما بقي وقد دخل
في الهرم حينئذ وفاته الشباب واستنكر

كل شي كان يعرفه من نفسه حتى يشاد بها من منتر الشهوة من
ويسهر عند النوم ويذكر ما تقدم ويشتهي ما عرف ويكثر
من حركة النفس بها وهمها الجسم وبما به ويقل
بنت اطفا به وشعره ولا يزال حسبه في ازدياد
وانتكاس فما عاش لانه في سلطانها بالبلغم ولا سيما
باردها من فيجموده ورطوبته في طبيعته يكون ما حسبه
وقد ذكرت لامير المومنين حلا منها عن خراج المعرفة
من سياسة الجسم واحوال الدواء اذ كان لا يحتاج
الى تناوله واجتنابه وما يجب ان يفعله في اوقاته
فاذا اردت الحجامة فلا تحتجم الا في اثني عشر
ليلة من الهلال الى خمس عشرة فانه اصح لبدنك
فاذا انقص الشهر فلا تحتجم الا ان يكون مضطرا الى اخراج
الدم وذلك لان الدم ينقص في نقصان الهلال ويزيد
في زيادته ولكن الحجامة بقدر ما مضى من السنين
ابن عشرين سنة يحتجم كل عشرين يوما وابن
الثلاثين كل ثلاثين يوما وابن الاربعين سنة فهي كل
اربعين يوما وما زاد فبحساب ذلك واعلم
ان الحجامة انما تاخذ من صغار العروق المتفرقة في اللحم
مصداق ذلك انها لا تضعف القوة كما يوجد
من الضعف عند الفصد وحجامة النقرة تنفع
لثقل الراس [illegible] تخفف من
الوجه والراس [illegible]
[illegible]
الرعش [illegible] ومن ذلك
من اوجاع [illegible] وكذلك

يوضع بين الكتفين وتنفع من الخفقان التي يكون
مع الامتلاء والحرارة والتي توضع على الساقين
تنقص من الامتلاء نقصا بينا وتنفع من الاوجاع
المزمنة في الكلى والمثانة والارحام وتدر
الطمث غير انها منهكة للجسد وقد تعرض منها
الغشوة الشديدة الا انها نافعة لذوي البثور
والدماميل والذي يخفف من الالم تخفيف المص
[illegible] بان تضع المحاجم ثم يدرج المص قليلا قليلا
والثواني ازيد في المص من الاوائل وكذلك الثوالث
فصاعدا ويتوقف عن الشرط حتى يحمر الموضع
جيدا بتكرير المحاجم عليه وتلين المشرط على
جلود لينة ويمسح الموضع قبل شرطه بالدهن
وكذلك في الفصد يمسح الموضع الذي تفصد بالدهن
[illegible] وغير [illegible] الموضع
[illegible] العرق واذا احتجمت [illegible]
[illegible]
[illegible] العروق ما كان في المواضع
[illegible] فوق العروق [illegible]
[illegible] العروق [illegible] اذا افصد حبل الذراع
والقيفال لاشتراكه [illegible]
وايضا الباسليق والاكحل [illegible] في الفصد
[illegible]
[illegible]
فانه [illegible] الفصد
ويجب في كل ما ذكرنا من اخراج الدم اجتناب

وليتعمد

عن سائر

يوضع

النساء الا باثني عشر ساعة قبل ذلك وتحتجم في يوم
صاف لا غيم فيه ولا ريح شديدة ويخرج من الدم
بقدر ما يرى من تغييره ولا تدخل يومك ذلك من
الحمام فانه يورث الداء واصبب على راسك وجسدك
ماء حارا ولا تفعل ذلك من ساعتك واياك والحمام
اذا احتجمت فان الحمى الدائمة تكون منه وان اغتسلت
من الحجامة فخذ خرقة من خز فالقها على محاجمك
ولو بالبيان من قز او غيره وخذ قدر حمصة من
الترياق الاكبر واشربه او كله من غير شراب
ان كان شتاء وان كان صيفا فاشرب السكنجبين
العنصلي فانك اذا فعلت ذلك فقد امنت من
اللقوة والبرص والبهق والجذام باذن الله
وامصص من الرمان الامليسي فانه يقوي النفس
ويحيي الدم ولا تاكل طعاما مالحا ولا تمكث بعد
الحجامة ثلاث ساعات فانه يعرض منه الجرب
فان كان شتاء فكل الطباهج اذا احتجمت واشرب
عليه من ذلك الشراب الذي وصفته لك وادهن
بدهن خيري وماء ورد وشيء من المسك وصب
على هامتك ساعة تفرغ من حجامتك واما في الصيف
اذا احتجمت فكل السكباج والهلام والمصوص وصب
على هامتك دهن البنفسج بماء ورد وشيء من الكافور
واشرب من ذلك الشراب الذي وصفته
لك بعد طعامك واياك وكثرة الحركة والغضب
ومجامعة النساء يومك ذلك ان شاء الله تعالى
ويتحفظ يا امير المؤمنين ان لا تجمع في جوفه البيض

والسمك

والسمك فانهما اذا اجتمعا في جوف الانسان
ولد النقرس والقولنج ورياح البواسير ووجع الاضراس
واللبن والنبيذ الذي يشربه اهله اذا اجتمعا ولد
النقرس والبرص وادامة اكل البيض يولد الكلف
في الوجه واكل المملوحة واللحمان المالحة والسمك المالح
بعد الحجامة والفصد للعروق يولد البهق والجرب
وادمان اكل الكلى الذي للغنم واجوافها يعكر المثانة
ودخول الحمام على البطنة يولد القولنج والاغتسال
بالماء البارد بعد اكل السمك الطري يولد الفالج
واكل الاترج بالليل يقلب العيون ويورث
الحول و[illegible] تشرب الماء البارد عقيب الشي
الحلو اذا اكل وعقيب الحلاوة يذهب بالاسنان
والاكثار من اكل لحوم الوحش والبقر يورث
تيبيس العقل وتحير الفهم وتبليد الذهن وكثرة
النسيان واذا اردت دخول الحمام وان لا تجد
في راسك ما يؤذيك فابدا عند دخول الحمام
بخمس حسوات من ماء حار فانك تسلم باذن الله
من وجع الراس والشقيقة وقيل
خمسة اكف ماء حار تصبها على راسك عند دخول
الحمام واعلم يا امير المؤمنين ان تركيب
الجسد الحمام اربعة ابيات مثل اربع طبائع
فالبيت الاول بارد يابس والبيت
الثاني بارد رطب والبيت الثالث حار
رطب والبيت الرابع حار يابس ومنفعته
عظيمة تؤدي الى الاعتدال وينقي الدرن ويلين

كذا في الاصل ولعلها [illegible]

العصب العروق ويقوي الاعضا الكبار ويربت العضول
والعضونات فاذا اردت ان لا يطلع في جسدك بثره
ولا غبرها فابدا عند دخولك الحمام وادهن بدهن
بنفسج وان اردت ان تنقيه ولا يصيبك فروح
ولا تشقاق ولا سواد فاغتسل بالما البارد قبل
ان تنبعد ومن اراد ان يدخل الحمام للنوره فليجتنب
الجماع قبل ذلك باثني عشره ساعة وهو يوما او يوم
ويطرح في النوره شيا من الاقاقيا والصبر
والحضض او يجمع ذلك وما حضر منه الاسيا
اذا كان مجتمعا او متفرقا ولا يلقى في النوره شيا
من ذلك حتى تماث النوره بالما الحار الذي يطبخ
فيه البابونج والمرزنجوش او ورد البنفسج
اليابس فان جميع ذلك اجزاء منه ليبزره
مجتمعا او متفرقا قدر ما يشرب الماء واحتمه
ولكن يدبغ النوره مثل ثلثيها ويدلك البدن
بعد الخروج منها بما يقطع رايحتها لورق الخوخ
ولتخين الحنا والعصفر والسعد والورد
والسنبل معقودة ومجتمعه ومن اراد ان
يامن من النوره وما من احراقها فليعمل من
نقلبها وليبادر اذا حملت في عملها وان
عشح البدن بدهن ورد فان احرقت والعاذ بالله
ياخذ عدس مقشر منخل وما ورد ويطلي
على الموضع الذي يحرقه النوره فانه يبرا ان شا الله
والذي يمنع من نتن النوره البدن فهو ان يدلك

الموضع

الموضع عقيب النوره بخل عنب ثقيف ودهن
ورد والكاصحه [illegible] اه ومن اراد ان لا يصيبه شانه
ولا يعسر البول ولونا طهر دانثه ومن اراد ان لا يوذي
معدته فلا يشرب الماء على الطعام حتى يفرغ منه
ومن فعل ذلك رطب بدنه وضعفت معدته
ولم ياخذ العروق قوه الطعام لانه يصير في المعده
نيا اذا صبت الما عليها على الطعام اولا فاولا ومن اراد
ان لا تومن حصاه وعسر البول فلا يحبس المني
عند نزول الشهوه ولا يطيل المكث على النسا ومن
اراد ان يامن وجع الشقيقه فلا يطعم شي من ارواح
النواسير الخابرة الانو المحشوه ومن اراد
ان لا تشتكي اذنه فليجعل فيها قطنة عند النوم
ومن اراد دفع الزكام في الشتا اجمع فليا كل كل
يوم ثلث لقم شهد واعلم ان العسل دلالا
يعرف بها ما يصلح من بدنه وذلك ان منه فاذا
اداركه النشر عطش ومنه ما يسكر ومنه
عند الاستحراقة شنديده [illegible] انواع من
العسل فالله . وليشم النرجس فانه
يامن من الزكام وكذلك الحبة السودا فاذا
خاف الزكام في الصيف فليا كل كل يوم خياره
وليحذر الجلوس في الشمس ومن خشي الشقيقه
والشوصه فلا ينزع حتى ياكل السمك الطري
صيفا كان او شتا ومن اراد ان يكون صالحا

حقيقة الجسم والثم فليقل من عشائه بالليل ومن اراد
ان لا يشتكي شعره فليدهنها اذا ادهن راسه ومن اراد
ان لا تشقق شفتاه ولا يخرج فيها باسور فليدهن
حلمته اذا ادهن ومن اراد ان لا يشتكي كبده عند الحجامة
فليأكل الهندبا بخل ومن اراد ان لا يسقط اذناه
ولهاته فلا يأكل حلوا الا تجرع بعده خلا ومن اراد
ان لا يفسد اسنانه فلا يأكل الحلو الا بعد كسرة
خبز ومن اراد ان لا يصيبه اليرقان والصفار
فلا يدخل بيتا في الصيف اول ما يفتح بابه ومن اراد
ان لا يصيبه في جسده ريح فليأكل الثوم في كل سبعة ايام
ومن اراد ان يمريه الطعام فليتكئ اذا اكل على يمينه
ثم ينقلب على يساره ثم ينام ومن اراد ان يذهب بالبلغم
فليأكل كل يوم جوارشنا حريفا ويكثر دخول الحمام
واتيان النساء والقعود في الشمس ويجتنب كل بارد
فانه يذهب البلغم ويحرقه ومن اراد ان يطفي المرة
الصفرا فليأكل كل يوم ارطب الاوقات من البارد
اللين ويروح بدنه ويقل الانتصاب ويكثر النظر
الى من يحب ومن اراد ان لا يحرقه السودا فعليه
بالقيء والعرعق والاطلاء بالنورة ومن اراد ان يذهب
بالريح البارد فعليه بالحقنة والادهان اللينة
على الجسد وعليه بالتكميد بالماء الحار في الابزن ويتجنب
كل بارد ويلزم كل حار لين ومن اراد ان يذهب عنه
البلغم فليأكل كل يوم الاطريفل الاصغر وليعلم

با امر

با امر للموسيقين ان المسافر ينبغي ان يحترز في الحر ان
يسافر وهو ممتلئ من الطعام او خالي الجوف وليكن ذلك
على حد الاعتدال وليتخذ وليمن من الاغذية اذا اراد
الحركة اغذية باردة مثل القريص والهلام
والخل والزيت وماء الحصرم ونحو ذلك ويعلم
ان السير الشديد في الحر ضار بالجسم والملوحة
فاذا كانت خالية من الطعام صوابا فيها الا ان الحصنه
فقوة يتسافح المياه للمسافر ودفع الاذى عنها وان
يشرب المسافر من ماء كل منزل يرده الاعتدال
يمزجه بماء المنزل الذي قبله او بشراب واحد
غير مختلف يشربه بالماء شيئا فشيئا والواجب
ان يتزود المسافر من تربة بلده وطينته وكلما
دخل منزلا طرح في انائه الذي يكون معه وحينه
الماء شيئا من الطين مما اخذ معه فانه يرده الى ماء
المعتاد له لمخالطة الطين التربة وخير المياه شربا
للمقيم والمسافر ما ينبع منها من المشرق نبعا
ابيض وافضل المياه التي تجري من تحت المشرق
الصيفي ومغربه وافضلها واصحها اذا كانت بهذا
الوصف الذي تنبع منه وكانت تجري جبال
الطين لانها تكون حارة في الشتاء باردة في الصيف
ملينة للبطن نافعة لاصحاب الحرارات واما
المياه المالحة الثقيلة فانها تيبس البطن ومياه
الثلوج والجليد رديئة للاجسام كثيرة الاضرار

الصيف

بها وانا اكل البطايخ والسباخ بحارة غليظة في
لنزكودها ودوام طلوع الشمس عليها وقد يولد لمن دام على
شربها المرة الصفرا وقد وصفت لك يا امير المومنين
فيما تقدم من كتابي هذا ما فيه المواخذه لكفاية وانا
ذاكر من الجماع وما وقايته ما تعمل عليه فاذا اردت
الجماع فلا تقرب النسا في اول الليل لا ممتليا ولا
جايعا وذلك ان العروق تكون ممتليه والمعدة
كذلك وهو غير محمود ويخاف ان تحدث في ذلك
القولنج والفالج والنقرس والحصاة والتقطير
والفتق وضعف البصر وغيره وقلة الدماغ
فاذا اردت ذلك فليكن في اخر الليل فانه اصح للبدن
وارجى للولد واذكى للعقل في الولد الذي يقضي
بينهما ولا تجامع امراة حتى تلاعبها وتغمز ثديها
وعرفت الشهوة منها وظهر ذلك في عينيها ووجهها
واشتهت مثل الذي تشتهيه منها ولا تجامعها
الا وهي طاهرة فاذا فعلت ذلك فهو اروح لبدنك
واصح لك اذا اتفق الماء عند نتاج الولد وادام اغتسل
واشرب من ساعتك شيا من المومبايا بشراب
العسل او بعسل منزوع الرغوة فانه يرد من الماء
مثل الذي خرج منك وربما سبق والعنبر في الحل
في بعض ذلك امثل وخير ما تكون في اليوم في جرح
التحفي ولا تكثر انما هي تنبيها فان الماء يحتمل من
القليل ويفترق من الكثير واعلم يا امير

المومنين

146

يا امير المومنين انه من عمل بما وصفت في كتابي هذا
ودبر جسده ولم يخالف سلم من كل داء وصح
جسمه بحول الله وقوته والله يرزق العافية
من يشا ويمنح الصحة بالادوا ولا عجب ان لتعصب
امير المومنين بحسن الله توفيقه الى قول
من يقول بلا علم ولا معرفة طالما اكلت كذا
ولم تضرني وشربت كذا ولم يوذني وحليب كذا
ولم ار يغلو وها وانما هذا القايل في كالبهيمة والصورة
الممثلة لا تعرف ما تضره مما ينفعه ولو اصابت
اللص في اول ما يسرق فعوقب له لم يعود
ولكانت عقوبته اسهل ولكن يرزق بالامهال
والعافيه فيها ودلعر يعا وذلك على موضع اعظم
السرقة فيقطع ويعظم التنكيل به وكما
اوردت عاقبة طمعه والاسود تبوا الله سيدنا
ومولانا الحلي عز وعلا واليه نرجع ونصير
وهو حسبنا ونعم الوكيل ولا حول ولا
قوة الا بالله العلي العظيم وصلى الله
على سيدنا محمد واله وصحبه وسلم
فلما وصلت هذه الرسالة الى المامون وقراها فرح بها
فرحا شديدا وامر ان تكتب بما الذهب وان تسمى
بالرسالة المذهبة وان تجد عيبا فسد الخللا
جل من لا فيه عيب وعلا